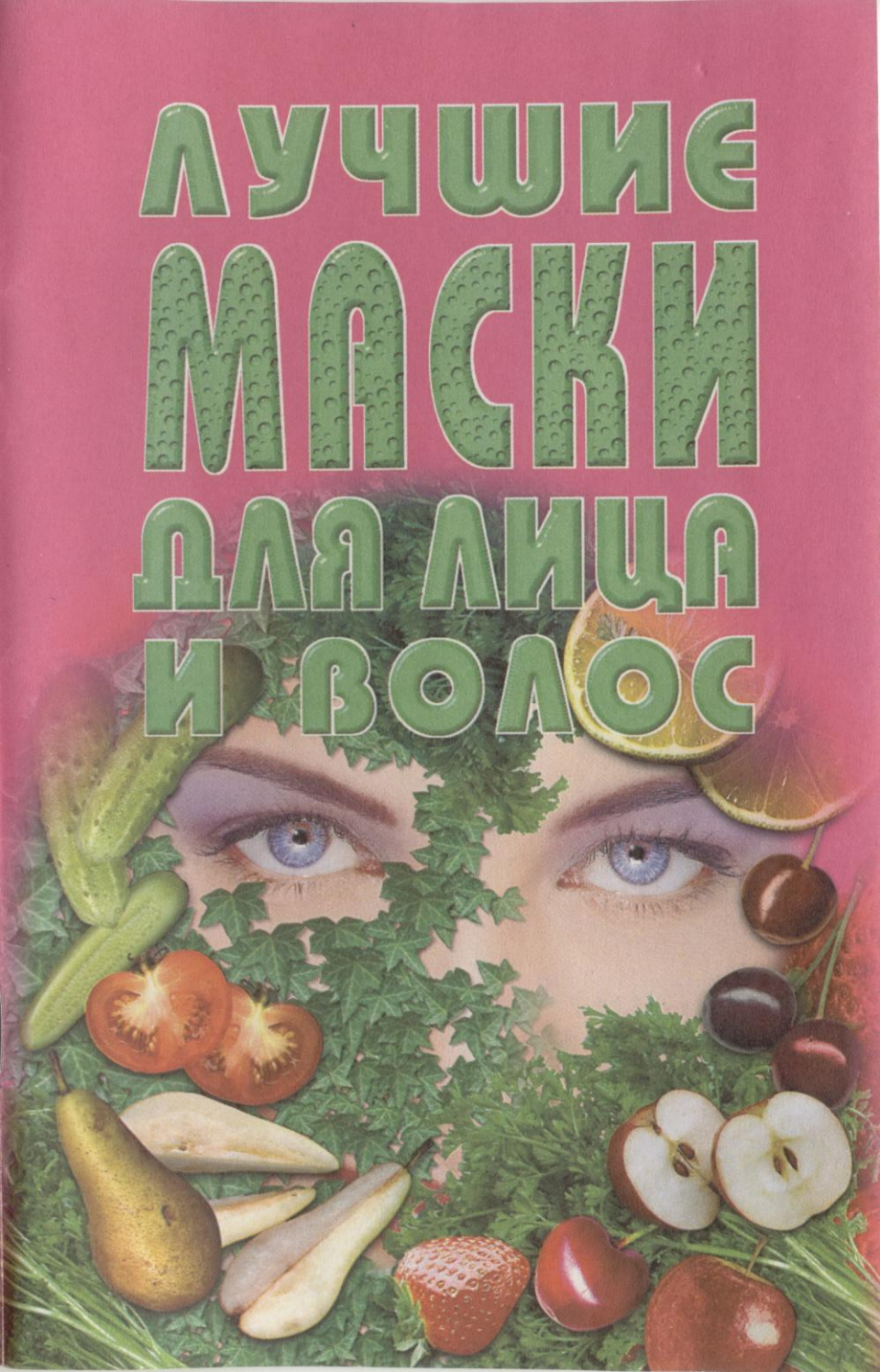
VISIT…

ЛУЧШИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС



ЛУЧШИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС

Автор — составитель
Елена СТОЛЯРСКАЯ

"ЛАБИРИНТ — ПРЕСС" Москва

УДК 646.7.05
ББК 38.937
Л 87

Лучшие маски для лица и волос: Сборник/Авт.-
Л87 сост. Елена Столярская. — М.: Лабиринт-Пресс, 2000. — 48 с.

В книге врача-дерматолога Е.Столярской представлены эффективные и доступные в изготовлении маски для лица и средства для ухода за волосами.

ISBN 5-9287-0020-2

УДК 64
ББК 36.99

© Авт.-сост. Е.Столярская, 2000
© Обложка. GEOR design group, 2000
© Издательство «Лабиринт-Пресс», 2000

ISBN 5-9287-0020-2

Если говорят, что глаза — это зеркало души, то кожа — это зеркало здоровья! Во все времена человек пытался найти чудодейственное средство, которое позволило бы всегда оставаться молодым, здоровым и красивым. За многие века люди накопили огромный опыт и обширные знания о причинах возникновения косметических недостатков и создали обширный арсенал методов их профилактики и лечения. Единственное, чего не придумала медицина для вечной молодости и красоты — это волшебного крема, да и молодильные яблоки, к сожалению, бывают только в сказках. Помочь себе можем только мы сами. «Есть 2 сорта людей: настоящие — они сами заботятся о себе, и ненастоящие — заботу о себе они взваливают на плечи окружающих и врачей», — писал Поль Брегг.

Как стать красивой? Только постоянный уход, комплекс средств, деятельная забота о себе помогут сохранить молодость и здоровье. Научиться быть красивой никогда не поздно. Человек, особенно женщина, не должна выглядеть старой! Это непросто, это большой и постоянный труд, но это возможно. К сожалению, многие молодые девушки уверены, что молодость — сама по себе гарантия их красоты, и наивно полагают, что лет до 40 могут не обременять свою жизнь всяческими процедурами — масками, массажами: «Зачем? Вот будет мне лет 45-50 — сделаю пластическую операцию, и никаких морщин!» Подтяжки, золотые нити, лазерная шлифовка, гелевые инъекции — да, медицинские технологии идут вперед, и кажется, что нет уже ничего невозможного. Но никогда кожа, которой занимались только хирурги, не будет выглядеть ухоженней, чем кожа, за состоянием которой следили с юности. Здесь важен и здоровый образ жизни, правильное питание, при котором человек сохраняет один и тот же вес, отказ от вредных привычек, таких, как курение, и многое другое. И, конечно, постоянный уход за кожей лица и тела. Он начинается, как говорится, с пеленок и продолжается всю жизнь. В этой книге мы систематизируем наши знания по косметологии, грамотному использованию косметических средств и научимся сами изготавливать их.

ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Уход за кожей включает в себя следующие процедуры:

1. Регулярное очищение кожи.
2. Защита.
3. Увлажнение.
4. Питание.
5. Стимуляция обменных процессов.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ

Старайтесь применять меньше мыла — особенно для лица, а если в этом есть острая необходимость, то после его применения ополаскивайте кожу водой, подкисленной яблочным, виноградным уксусом или соком лимона, грейпфрута, клюквенным, настоем из трав. Все косметические средства для ухода за кожей должны иметь кислую реакцию. Поэтому так полезны маски из фруктов, ягод, овощей, различных растений или кисломолочных продуктов, лосьоны с добавлением соков яблочного, виноградного, лимонного и других аналогичных соков. Кислые косметические средства нормализуют, восстанавливают кислую реакцию кожи, помогают здоровой коже сохранить состояние здоровья, а больной — дают преимущество в процессе выздоровления. То же самое относится и к придаткам кожи — волосам.

Гигиенический и косметический уход за кожей имеют общие основы, в частности, все процедуры на лице и шее должны производиться в направлении кожных линий (линий наименьшего растяжения кожи). Кожные линии следует запомнить, как таблицу умножения:

на лбу — от середины к вискам, вокруг глаз — от внутреннего угла глаза к наружному по верхнему веку, а затем по нижнему — от наружного угла глаза к внутреннему, от боковых поверхностей носа — в направлении к ушным раковинам, от середины верхней губы по щекам в направлении к ушным раковинам, от середины подбородка — в направлении к мочкам ушных раковин, на носу — от переносицы к спинке носа и к его кончику, от спинки носа вниз по боковым поверхностям его, на передней поверхности шеи они идут снизу от груди — вверх, к подбородку, на боковых поверхностях шеи — сверху, от ушных раковин, в направлении вниз, к плечам.

Итак, теперь нам нужно определить:

1. Тип кожи.
2. Возрастной период кожи.
3. Наличие косметических проблем.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ КОЖИ

Визуальный метод:

Утром, до умывания, подойдите к зеркалу и посмотрите внимательно на свою кожу. Она может быть различных типов: нормальная, жирная и сухая. Но, как правило, чаще всего встречается комбинированная кожа, то есть участки жирной (обычно это крылья носа, лоб и подбородок) и сухой (скулы, шея и особенно веки). Зачастую бывает сложно самостоятельно определить свой тип, лучше всего это сделает косметолог, но и самой женщине нужно понаблюдать, как кожа реагирует на умывание водой с мылом, на изменение климатических условий (холод, ветер, жара). Если хоть однажды, применяя какое-либо косметическое средство, вы испытали дискомфорт, появилось покраснение, жжение, зуд или чувство стянутости, обязательно проверьте, может быть в составе этого средства находится вещество, которое является аллергеном для вашей кожи, и впоследствии старайтесь избегать его использования. Как правило, сухая кожа более подвержена воздействию внешней среды, более уязвима, легко воспаляется, склонна к шелушению и покраснению. Основные действия должны быть направлены на защиту, питание и увлажнение, так как сухая кожа более тонкая и склонна к образованию преждевременных морщин. Жирная кожа в молодом возрасте имеет менее опрятный вид, блестит, склонна к воспалениям и

угревой сыпи. Но зато она более устойчива к агрессивной среде и при правильном уходе долго сохраняет хороший тонус. Основа ухода за такой кожей — тщательное очищение, противовоспалительная терапия, увлажнение. При подборе косметических средств для всех типов необходимо также учитывать климатические условия, в которых вы находитесь. В холодном климате основной акцент должен делаться на защиту кожи, в жарком — на увлажнение.

ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ

1. От 1 до 12 лет — детская кожа. Очень тонкая и нежная. Основной уход требует очищения и защиты от мороза, холодного ветра и солнечных лучей (учитывая возросшую в последнее время солнечную активность).

2. 13—18 лет — переходный возраст, половое созревание. Основные проблемы: угревая сыпь, себорея, пигментация. Требуется тщательное очищение и защита кожи. Необходимо четко отрегулированное питание, исключение жирной пищи, продуктов, содержащих консерванты. Для девочек нужно усилить прием витамина Е («АевиТт») для регулирования менструального цикла.

3. 18—25 лет — в этом возрасте, как правило, происходит мощная перестройка организма — роды. К сожалению, большинство женщин сталкиваются в этот период с проблемами увеличения веса, варикозного расширения вен, появляется ломкость ногтей, выпадение волос, кариес. Необходимо полноценное питание — творог, овощи, витамины. Обязательны занятия спортом, желательно на свежем воздухе. По утрам — прохладный душ, после которого в область груди и живота нужно втирать жирный питательный крем. Для лица — компрессы с минеральной водой и маски.

4. 25—35 лет — возраст наибольшего расцвета. Основное внимание должно быть направлено на увлажнение кожи, массаж, гимнастику, маски курсами.

5. После 35 лет — начало старения кожи на клеточном уровне. Идет постепенное обезвоживание кожи, так как уменьшается количество веществ, удерживающих воду в клетках, снижается упругость. Необходимо введение в рацион питания, в кремы и маски специальных веществ.

Вещества, удерживающие воду в клетках кожи:

1. Белки (аминокислоты) — гидролизаты коллагена и кератина из плаценты, крови и т.п., растительные белки — соя, фасоль.

2. Сахара (фруктоза) — все фрукты (кроме бананов) и овощи.

3. Мед, производные меда (прополис, маточное молочко и др.).

СОБСТВЕННОРУЧНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Когда мы входим в магазин, в котором продается косметика, то зачастую теряемся от многообразия косметических средств и не можем остановить свой выбор на чем-то одном, что подходит именно нам. Десятки фирм предлагают полный комплекс по уходу за кожей, обещая нам через месяц абсолютно здоровую, без морщин и малейших изъянов кожу. При этом все кремы в таких красивых баночках и у них такой приятный запах! И, конечно, мы покупаем их, будучи уверенными, что в наше время высоких технологий это лучший способ решения всех косметических проблем. Но почему же тогда так ценится косметика, приготовленная руками самих косметологов, на вид неприглядная масса с непонятным запахом и неопределенного цвета? Почему в Париже, самом сердце парфюмерно-косметической промышленности, один из самых дорогих салонов продает именно такую косметику, изготовленную вручную по индивидуальному заказу? Да потому, что мы можем обманываться сами, но организм, кожу обмануть невозможно. Большинство импортной промышленной косметики изготавливается из синтетического сырья, которое достаточно плохо воспринимается кожей, в

большинстве случаев —просто никак. Если с защитой кожи, с ее увлажнением эта косметика как-то справляется, то с питанием кожи, к сожалению, нет. Не может крем, у которого срок годности несколько лет, содержать натуральные биологически активные вещества! Если это обещает аннотация на упаковке — либо в этом средстве масса консервантов, либо в нем просто нет органики и поэтому нечему портиться. Выбирайте сами, что вам ближе — есть свежие овощи и фрукты или их порошкообразный заменитель. То же самое и с косметикой. Средства, изготовленные из натуральных компонентов, гораздо благодарнее воспринимаются кожей, меньше вызывают аллергических реакций, их применение практически не вызывает привыкания. Наконец, они доступны абсолютно всем по цене, потому что приобретение сырья для данных косметических средств связано с минимальными затратами. Самый большой секрет косметологов — большинство действительно эффективных кремов, лосьонов, масок любая женщина может сделать сама! Все представленные здесь рецепты прошли испытание временем и являются наиболее популярными и действенными средствами как в народной, так и в профессиональной косметологии.

Главным условием для самостоятельного приготовления является соблюдение санитарно-гигиенических норм и использование в качестве составляющих компонентов продуктов, свойства и качество которых не вызывают сомнения: свежих, замороженных или сухих растений, продающихся в аптеке препаратов (каолин, глицерин и т.п.), других готовых продуктов (картофельный крахмал, пыльца, прополис, мед, маточное молочко, пищевые дрожжи, проросшая пшеница и т.д.) Косметические средства, содержащие биологически активные вещества, следует готовить непосредственно перед употреблением, поскольку они могут храниться в холодильнике не более 24 часов. Исключение составляют различные масла, которые хранятся в защищенном от света месте и при температуре не более 20—25°С до двух месяцев, и эфирные масла, которые хранятся несколько лет при соблюдении тех же условий.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ

I. Поверхностное очищение.

Очищает кожу лица любого типа, предохраняет от высыхания, делает ее мягкой, упругой, эластичной УМЫВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА. Смочите ватный тампон в горячей воде, отожмите, затем окуните его в масло. Масло может быть любое: оливковое, кукурузное, персиковое. Протрите этим тампоном кожу лица и шеи. Через 1—2 мин масло снимите ватным тампоном, смоченным в отваре трав, чае или кипяченой воде, смешанной пополам с любым фруктовым соком.

Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна УМЫВАНИЕ СЛИВКАМИ, КИСЛЫМ МОЛОКОМ, ПРОСТОКВАШЕЙ, КЕФИРОМ. Чем жирнее и грубее кожа, тем кислее выбирайте продукты для умывания. Сухой ватный тампон смочите в кислом молоке, кефире или простокваше и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Каждый последующий тампон смачивайте все обильнее. А последним отжатым тампоном снимите излишки кефира. Если кожа сухая, ополосните лицо водой и нанесите питательный крем, если кожа жирная — оставьте чуть заметный слой кислого молока до утра.

Очищает, удаляет черные точки, стягивает поры, делает жирную кожу упругой, свежей и гладкой УМЫВАНИЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ. Эта маска великолепно подходит для удаления макияжа. Хлопья смолоть в кофемолке или мясорубке. Взять 1 стакан хлопьев, 1 чайную ложку питьевой соды или борной кислоты, хорошо перемешать и хранить в стеклянной посуде. Для умывания возьмите 1 столовую ложку смеси, добавьте к ней воду или кислое молоко до образования кашицы и постепенно наносите на лицо и шею. После того как вся масса начинает легко скользить по коже, смойте ее теплой водой и затем ополосните лицо прохладной, подсоленной или подкисленной водой.

МЫЛО ДЛЯ ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖИ

1 столовая ложка сухого молока или молочной смеси, 1 столовая ложка овсяной муки, 1/2 чайной ложки настойки мяты либо лавандового масла.

Смешать, нанести на ватный тампон и «намылить» лицо круговыми движениями, затем смыть водой.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СЛИВКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

1 яичный желток растереть со 100 г сметаны, а затем, продолжая размешивать, добавить понемногу 1/4 стакана водки и сок половины лимона. Сметану можно заменить сливками или растительным маслом. Это средство не только хорошо очищает кожу, но и питает и отбеливает ее.

ОЧИЩАЮЩИЙ МЫЛЬНЫЙ КРЕМ

Туалетное мыло — 1 кусок (примерно 150 г), 2 1/2 стакана кипяченой воды, 20 г борной кислоты, 3,5 г (на кончике ножа) буры, 20 г перекиси водорода 3%, 20 г нашатырного спирта, 20 г камфорного спирта (при сухой коже заменить 1 чайной ложкой камфорного масла).

Способ приготовления:

Мыло натереть на мелкой терке, вскипятить воду, в кипятке растворить борную кислоту, когда вода чуть остынет всыпать в нее все мыло. Смешать (лучше взбить миксером) до получения однородной массы, затем остудить. В остывшую массу добавить буру, камфорный спирт (масло), нашатырный спирт, в самом конце — перекись водорода.

Способ применения:

Втереть и подержать 3 мин, смыть большим количеством воды.

МАСКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

1. Мыльный крем — 1 столовая ложка, сода, соль — по 1/2 чайной ложки.

Втереть в кожу, подержать до полного высыхания, затем смыть большим количеством воды.

2. 1 столовая ложка кукурузной муки, 1 взбитый яичный белок.

Смешать, нанести на кожу, держать до полного высыхания, затем стряхнуть и дополнительно очистить кожу лимоном или огуречным соком.

НЕ НАНОСИТЬ ОЧИЩАЮЩИЕ КРЕМЫ И МАСКИ НА КОЖУ ВОКРУГ ГЛАЗ!

II. Глубокое очищение

Эта маска идеально очищает жирную, пористую, загрязненную кожу. При постоянном использовании — заменяет механическую чистку лица.

Растворить в 1 яичном белке 1 столовую ложку сахара до получения однородной массы. Нанести на лицо примерно 1/3 и подождать, пока маска подсохнет. Затем нанести оставшуюся массу на ладони и интенсивно, похлопывающими движениями, обработать все лицо. Между ладонями и кожей лица будет образовываться клейкая масса, с помощью которой поры прочищаются, их содержимое как бы вытягивается на поверхность. Продолжать до тех пор, пока руки не перестанут прилипать к лицу. Затем смыть остатки маски прохладной водой и нанести легкий увлажняющий крем. Эту маску можно повторять настолько часто, насколько у вас загрязнена кожа (до нескольких раз в день).

АНГЛИЙСКАЯ ЧИСТКА ЛИЦА

Состоит из 4 этапов с применением на каждом из них определенных компонентов в строго определенной последовательности:

1. Столовая ложка овсяной муки + 1 чайная ложка растительного масла.

2. Столовая ложка меда + 1 чайная ложка яблочного сока.

3. 1/2 стакана кислого кефира + 1/2 чайной ложки лимонного сока.

4. Пульверизатор с минеральной водой.

Применение:

1. Втирать овсяную муку с маслом в течение 3 мин, затем подождать 5—7 мин.

2. Сверху нанести мед с соком, также подождать 5—7 мин.

3. Не смывая, нанести сверху большое количество кефира на 5 мин.

4. Все смыть водой и побрызгать на кожу из пульверизатора или положить на 2—3 мин марлю с минеральной водой.

В результате этой процедуры происходит частичное удаление рогового слоя, убираются отмершие клетки кожи, она выглядит обновленной и помолодевшей.

ЧИСТКА ЛИЦА С ПРИМЕНЕНИЕМ ХЛОРИСТОГО КАЛЬЦИЯ

Подходит для загрязненной, жирной, шелушащейся кожи.

Мыльный крем наносится на лицо тонким слоем. Примерно через 20 мин, после полного высыхания маски, она осторожно, строго по массажным линиям удаляется ватным тампоном, пропитанным хлористым кальцием. Маска должна скатываться в виде катышков, как ластик, которым трут лист бумаги. После полного удаления маски желательно сделать теплый компресс с настоем мяты.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

Наносить маску нужно только по массажным линиям, то есть по линиям наименьшего растяжения кожи. Вокруг глаз маску не накладывают, а на кожу век наносится питательный крем. Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Время действия масок — 20—30 мин. После наложения маски расслабьтесь и сохраняйте покой. Лицо должно быть неподвижным. Снимите маску легко, избегая усилий и движений, которые могут растянуть кожу. После ее удаления обязательно протрите лицо лосьоном и смажьте кремом, соответствующим вашей коже. Маски рекомендуется делать 1—2 раза в неделю (курс 15—20 процедур). Через 1,5—2 месяца при необходимости курс можно повторить.

МАСКИ НА ОСНОВЕ МЕДА И ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА

Мед, маточное молочко, пчелиный воск, прополис и цветочная пыльца — идеальные косметические средства, созданные природой. В их состав входят все жизненно необходимые для кожи компоненты, а именно:

1. Значительное количество углеводов (глюкоза, сахароза, фруктоза).

2. Белки и аминокислоты (в том числе незаменимые, которые не образуются в организме самостоятельно).

3. Витамины группы В, Е, С, каротин.

4. Значительное количество воды.

5. Микроэлементы, необходимые для жизнедеятельности организма.

6. Биогенные стимуляторы, гормоны роста, улучшающие деление клеток в базальном слое.

Для профилактики старения и обеспечения правильной жизнедеятельности — применять внутрь и наружно примерно 100 г ежедневно. Противопоказания: индивидуальная непереносимость, телеангиоэктазии (скопление расширенных капилляров), гипертрихоз (избыточный рост волос).

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ, УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

1. Мед — 1 чайная ложка, 1 желток, растительное масло — 1 чайная ложка, сок рябины (виноградный, яблочный) — 1 чайная ложка.

2. Творог — 2 столовые ложки, молоко — 1 столовая ложка, мед — 1 столовая ложка.

3. Кашица из свежей травы на выбор: лист одуванчика, крапивы, шалфея, подорожника, цветки ромашки, трава мяты перечной, мелиссы аптечной) — 1 столовая ложка. Хорошо растереть в ступке, добавить небольшое

количество виноградного или яблочного сока до получения кашицы.

Мед — 1 столовая ложка.

4. Глицерин — 1 чайная ложка, мед — 1 чайная ложка, настой ромашки или календулы — 2 чайные ложки.

Добавить овсяную муку до получения кашицы или — для лучшего увлажнения кожи — крахмал.

5. Мед — 1 чайная ложка, аскорбиновая кислота — 1 чайная ложка, 1 желток, яблочный уксус — 1 столовая ложка, растительное масло — 3 столовые ложки, кусочки половины яблока.

Все вместе взбить в миксере, нанести на 30—40 мин.

6. Для предотвращения морщин и осветления пигментных пятен:

Сок 1 луковицы, каолин (белая глина) — 1 столовая ложка, мед — 1 чайная ложка.

Мед смешать с соком, добавить каолин, тщательно растереть. Нанести на 30 мин, смыть теплой, затем прохладной водой.

7. Маска от морщин

Очень биологически активная маска, применять не чаще 1 раза в неделю.

Цветочная пыльца — 20 г, масло оливковое — 50 г, белая глина 50 г, мед — 50 г.

Смешать пыльцу с оливковым маслом, добавить белую глину, затем мед, накрыть крышкой и настаивать 1 час. На лицо маска наносится на 30 мин, до застывания. На нее по окончании процедуры накладывается теплый компресс, затем смывается водой.

ОСНОВА ДЛЯ КРЕМОВ И МАСОК ИЗ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

Воск пчелиный — 30 г, масло растительное — 30 г.

Сплавить на водяной бане, постоянно помешивая.

В эту основу можно вводить различные компоненты для крема или маски (например, желток, витамины А и Е

(ретинола ацетат и токоферола ацетат в масле), различные травяные настои и т.д.

Хранить основу следует в холодильнике.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ

Восковая основа — 2 столовые ложки, ланолин безводный — 1 столовая ложка, 1 желток, растительное масло — 3 столовые ложки, сливочное масло — 2 столовые ложки, глицерин — 2 чайные ложки, бура — 1,5 г, вода — 50 мл

Все, кроме буры, глицерина и желтка сплавить на водяной бане. Затем снять и тщательно перемешать. При постоянном помешивании добавить глицерин, воду с растворенной в ней бурой и желток. Взбить миксером. Получится легкий золотистый крем, великолепно питающий и увлажняющий кожу. Можно также использовать в качестве маски — нанести толстым слоем на лицо и шею, через 20—30 мин излишки удалить с помощью салфетки. Хранить крем следует в холодильнике.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА И РУК

Сливочное масло — 1 столовая ложка, мед — 1 чайная ложка, фруктовая кашица (яблоко, хурма, груша, слива, банан, плоды рябины) — 1 столовая ложка.

Хорошо питает, увлажняет. Хранить в холодильнике 2 недели.

МЕД ПРИ ЛЕЧЕНИИ УГРЕВОЙ СЫПИ

1. 3 столовые ложки свежего огурца, натертого на терке, залить 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения, затем процедить. В настой добавить 1—2 чайные ложки меда, в зависимости от тяжести заболевания. Применять в виде компресса, через 30 мин ополоснуть настоем трав.

2. 1 столовую ложку шалфея залить 1 стаканом кипятка, подержать 5 мин на водяной бане, настаивать до охлаждения. Процедить и добавить 1 чайную ложку меда. Применять в виде примочек несколько раз в день на все лицо или локально.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Спермацет или масло какао — 5 г, мазь «Апилак» — 20 г, ланолин безводный — 35 г, масло растительное — 45 г, пчелиный воск — 2 г, бура — 1,5 г, вода — 35 мл.

Спермацет (или масло какао), ланолин, растительное масло, воск растопить на водяной бане. Воду вскипятить и растворить в ней буру. Соединить порциями и хорошо перемешать, лучше всего — взбить миксером. В последнюю очередь добавить «Апилак».

ОЧИЩАЮЩИЙ КРЕМ-МАСКА ДЛЯ ПОРИСТОЙ КОЖИ:

Пчелиный воск — 10 г, растительное масло — 20 г, минеральное масло (вазелин) — 20 г, бура — 2,5 г, вода — 30 мл.

Воск и растительное масло сплавить на водяной бане, добавить воду с растворенной бурой и вазелин.

Нанести на кожу толстым слоем и сразу снять. Крем хорошо очищает, питает и увлажняет кожу.

ФИТОТЕРАПИЯ В КОСМЕТИКЕ

ТЕХНИКА НАЛОЖЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСОК

Маски могут быть густой (кремообразной) или жидкой консистенции. Жидкие маски накладывают на кожу с помощью смоченных ими и слегка отжатых салфеток из нескольких слоев марли или стираного полотна. Можно пропитать очень тонкий слой ваты, слегка отжать и наложить его на лицо в виде маски. Предварительно лицо и шею следует вымыть водой или очистить лосьоном. Продолжительность маски около 15—20 мин в условиях полного покоя, после чего кожу обтирают влажным, а затем сухим тампоном. Преимуществом жидких фруктовых масок является возможность накладывать их на любую кожу (но при отсутствии гнойничков), даже при наличии расширенных сосудов. При такой коже маски густой консистенции противопоказаны. Просто смазывать кожу лица и шеи соками, как иногда рекомендуют, нецелесообразно, так как через 2—3 мин они высыхают, поэтому процедуру приходится повторять многократно. В тех случаях, когда достаточное количество сока получить затруднительно, можно нанести на лицо и шею кашицу из фруктов, ягод или овощей. Для лучшей фиксации такой маски на коже измельченные и растертые фрукты или овощи (столовую ложку с верхом) тщательно смешивают с яичным желтком или свежей сметаной до кремообразного состояния. Полученную массу наносят на лицо и шею. Маски делают 2—3 раза в неделю, около 20 масок на курс. Не обязательно использовать одни и те же овощи или фрукты. Их можно менять даже на протяжении одного курса.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРАВ ПРИ СУХОЙ КОЖЕ

Для ухода за сухой кожей подходящими средствами являются лекарственные растения, содержащие эфирные масла. Таковыми являются: мята, корни и плодики петрушки, цветки ромашки аптечной, листья и цветки тимьяна ползучего и др. Эти растения используются в виде сока, для компрессов и масок. Сухие растения (5 чайных ложек) залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 мин и используйте для компрессов, примочек, обтираний. Эту же жидкость рекомендуется употреблять и для масок, смешав ее с проваренным льняным семенем. Полученную еще теплую кашицу накладывайте на лицо и держите 15 мин. Затем лицо нужно обмыть борной или розовой водой и нанести на кожу тонкий слой увлажняющего крема.

Для масок пригодны многие растительные продукты. Лучше всего использовать свежий сок или кашицу из фруктов, ягод и овощей (абрикосы, бананы, сладкие сорта винограда, груши, крыжовник, мандарины, облепиха, персики, слива, летние сорта яблок, арбузы, дыни, капуста, морковь, огурцы, спелые красные помидоры, тыква). Вообще считается, что можно применять любые фрукты и

овощи. Но нужно обязательно учитывать состояние кожи. Например, айва, алыча, брусника, гранат, грейпфрут, клубника, клюква, рябина, осенние и зимние сорта яблок, редис, укроп содержат значительное количество дубильных веществ или органических кислот. Они могут быть полезны при жирной коже, а при сухой они непригодны.

МАСКА ИЗ ТЫКВЫ (ЯБЛОК)

2 столовые ложки вареной тыквы или протертых яблок хорошо взбить и смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла. Смесь нанести на 20 мин, затем смыть теплой водой.

МАСКА ИЗ МОРКОВИ

2 измельченные на терке моркови смешать со взбитым белком яйца, 1 чайной ложкой оливкового масла или молока и совсем небольшим количеством крахмала. Смыть теплой водой через 30 мин.

МАСКА ИЗ РЕДЬКИ ИЛИ КАРТОФЕЛЯ

Измельченные овощи смешать с оливковым маслом и добавить несколько капель лимонного сока. Через 20 мин смыть теплой, затем холодной водой.

МАСКА ИЗ БАНАНОВ

1 размятый банан смешать с 1 чайной ложкой молока.

МАСКА ИЗ ПЕРСИКОВ

Свежий персик размять и смешать с отваром ромашки.

МАСКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

Использовать мелко нарезанный огурец и несколько капель лимонного сока. Лицо и шею смазать полученной кашицей и через 20 мин осторожно снять маску полотенцем, не прибегая к мытью водой!

ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Взять 6 равных пропорциях: шишки хмеля, шалфей, липовый цвет, ромашку аптечную, экстракт элеутерококка 1%.

Все, кроме элеутерококка, залить кипятком, настаивать 40 мин. Затем процедить, добавить элеутерококк и данный компресс наложить на лицо, предварительно смазанное питательным кремом. Повторить несколько раз (пока компресс не остынет). Затем ополоснуть лицо холодной водой и смазать питательным кремом.

ШВЕДСКАЯ МАСКА

Очистить картофель, сваренный в мундире (1 шт.), размять его, добавить 1 столовую ложку молока и 1 желток. 10 мин подержать на водяной бане, затем нанести на лицо, сверху накрыть плотной тканью. Через 20—30 мин смыть прохладной водой.

РИМСКАЯ МАСКА

2 столовые ложки зеленого горошка растереть с 2 столовыми ложками молочной сыворотки. Нанести на лицо и шею, через 20 мин смыть холодной водой.

МАСКА ПРИ РАСШИРЕННЫХ СОСУДАХ НА ЛИЦЕ

Овсяная мука — 1 столовая ложка, крепкая заварка черного чая — 1 столовая ложка, 1 таблетка рутина (предварительно измельченная), наносить на лицо на 20 мин, курс — 10 масок.

МАСКА-ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ШЕИ

В равных пропорциях: зелень петрушки, щавель, эстрагон или душица, розмарин.

2—3 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипящего молока. Настаивать под крышкой 5—7 мин. Процедить, траву разложить на плотную ткань. Обертывание проводить со стороны спины по боковым линиям шеи, оставляя открытой область щитовидной железы.

КРЕМ-МАСКА ДЛЯ ВЕК
(при так называемых «гусиных лапках)

Свежий костный мозг (лучше говяжий), предварительно расплавленный — 1 столовая ложка, свежий сок петрушки — 1 чайная ложка, витамины А и Е — по 5 капель.

Смешать, наносить на кожу вокруг глаз поколачивающими движениями. Крем может храниться в холодильнике в течение 5—6 дней.

МАСКА ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ

Розовая мука (измельченные лепестки розы, свежей или сухой) — 1 чайная ложка, сметана (или жирные сливки) — 1 десертная ложка, желток 1 яйца, витамины А и Е по 5 капель.

Перемешать, на 5 мин оставить под крышкой. На лицо нанести на 30 мин, смыть водой.

МАСКА ИЗ РОМАШКИ ПРИ МОРЩИНИСТОЙ СУХОЙ КОЖЕ

10 г измельченной ромашки залить 1 стаканом виноградного вина (кислого), добавить 5 г салицилового спирта. Настаивать 5 дней при комнатной температуре, помешивая, затем процедить. С полученным настоем делать компрессы на 5—10 мин в течение 10—15 дней.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРАВ ПРИ ЖИРНОЙ КОЖЕ

Для жирной кожи полезны маски из любых фруктов, овощей и ягод, в том числе и тех, которые содержат значительные количества органических кислот и дубильных веществ. Рекомендуется применять жирные маски. Можно также тщательно смешать столовую ложку сока или фруктово-овощной кашицы со взбитым в пену яичным белком и нанести на лицо. Добавление яичного белка дает дополнительный механический эффект стягивания, что особенно полезно при вялой широкопористой коже. Через 15—20 мин маску снимают. Частота процедур — 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 раз. Перед нанесением маски следует вымыть лицо водой, можно протереть его лосьоном соответствующего типа либо 0,5% раствором нашатырного спирта, хорошо обезжиривающим кожу. Кроме овощей и фруктов для лечения жирной кожи полезны следующие растения:

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ. Используется сок домашнего

или аптечного приготовления. Обладает тонизирующими свойствами, поэтому особенно полезен при увядающей коже для профилактики морщин. Маски накладывают 3 раза в неделю на 15 мин. Курс — 20—25 процедур.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ. Отвар корневищ (1:20) процеживают в горячем виде. Смачивают салфетку из марли, полотна или тонкий слой ваты, слегка отжимают и накладывают на лицо в виде маски на 15 мин 2 раза в неделю. Курс — 15 процедур. Слегка отбеливает кожу.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ. Из теплого настоя травы (1:10) делают маски 2—3 раза в неделю по 15 мин. Курс — 15—20 процедур. Растение обладает противовоспалительными свойствами, поэтому особенно полезно для лечения угревой сыпи. Хорошо тонизирует жирную вялую кожу.

НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ. Одна столовая ложка настойки на водке (1:10) на полстакана воды или настойки аптечного приготовления — на 1 стакан воды. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ. Салфетки, смоченные в теплом настое цветков (1:15), отжимают, затем накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 мин. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ. Салфетки, смоченные теплым настоем травы (1:10), накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 мин. Маски делают 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Настой листьев (1:20). Методика аналогичная предыдущей. Полезен при широкопористой вялой коже лица.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ. Настой травы (1:30). Маски накладывают 2 раза в неделю по 15 мин. Курс — 15 процедур.

МАСКА ИЗ ТРАВ

Цветы ромашки — 2 чайные ложки, липовый цвет — 2 чайные ложки, лепестки жасмина, лаванды, розы — 2 чайные ложки, лист шалфея — 1 чайная ложка.

Необходимое количество смеси для маски поместить в ступку, хорошо перетереть и залить горячей водой (молоком). Нанести на лицо в горячем виде на 15 мин, смыть прохладной водой.

МАСКА ИЗ ПЕТРУШКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ И ГИПЕРПИГМЕНТИРОВАННОЙ КОЖИ

Листья мелко порезать, на 2 столовые ложки добавить 1 столовую ложку кислого молока (кефира), хорошо перемешать, нанести на кожу на 20—25 мин, смыть теплой, затем прохладной водой.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1. Каолин (белая глина) — 1 чайная ложка, белок одного яйца, настой мяты — 1/4 чайной ложки.

Хорошо взбить. Нанести на 20 мин. Тонизирует, сужает поры.

2. Овсяная мука — 1 чайная ложка, льняная мука — 2 чайные ложки, цветки ромашки аптечной — 2 чайные ложки.

Залить горячей водой до консистенции кашицы. Нанести на кожу, сверху положить пергамент, накрыть махровым полотенцем. Держать на лице 20 мин, смыть водой.

3. 1 столовую ложку настойки календулы развести в 1 стакане воды.

Добавить овсяную или пшеничную муку и размешать до сметанообразного состояния. Нанести на кожу на 30 мин, смыть водой.

4. Репчатый лук натереть на мелкой терке, добавить взбитый белок.

Нанести на 10 мин, смыть водой. Хорошо тонизирует, отбеливает, сужает поры.

БОДЯГА

Упоминается здесь в порядке исключения, так как это не растение, а пресноводная губка, обитающая в реках и прудах. Готовый продукт представляет собой порошок серо-зеленого цвета. Оказывает рассасывающее и отбеливающее действие. Порошок бодяги размешивают в чашечке с водой, 3% перекисью водорода или 5% раствором борной кислоты до консистенции сметаны. Подогревают несколько минут в горячей воде или на слабом огне и втирают в кожу лица пальцами, надев предварительно резиновые перчатки, кисточкой для бритья или ватным тампоном. Через 30 мин маску смывают, кожу вытирают и припудривают. После процедуры лицо становится ярко-красным. Во избежание простуды 1,5—2 часа не следует выходить на улицу.

Маски назначают 2 раза в неделю, курс лечения — 6—10 процедур. Питательный крем в этот день лучше не применять или воспользоваться им не раньше, чем через 4—6 часов после процедуры. Категорически запрещается применять бодягу лицам с сухой тонкой кожей, при расширенных поверхностных сосудах, а также женщинам, страдающим гипертрихозом (усиленным ростом волос). Нельзя также наносить бодягу, как, впрочем, и другие вяжущие, отшелушивающие и депигментирующие (обесцвечивающие) средства на кожу вокруг глаз.

МАСКА С МИНДАЛЕМ

Взять равные части цветков ромашки, липового цвета, цветков бузины и верхушек побегов сосны. Из 2 столовых ложек этого сбора приготовить отвар. Одну столовую ложку толченого миндаля залить 50 мл этого отвара (горячего), добавить 1 чайную ложку муки и 1/2 чайной ложки меда. Полученную кашицу накладывать на лицо тепловатой и через полчаса вымыть лицо сначала теплой, затем холодной водой.

ПАРОВАЯ ВАННА ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ

На дно дуршлага, помещенного в сосуд с кипящей водой, кладут слой лепестков розы. Лицо держат над паром в течение 15 мин. Такая «розовая ванна» очень хорошо освежает и тонизирует кожу лица.

МАСКИ ИЗ КАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ

Салфетки, смоченные свежим соком из плодов и слегка отжатые, накладывают на лицо через каждые 10 мин 2—3 раза подряд. Затем наносят питательный крем. Вначале процедуры ежедневные по 7—10 раз, затем — через день. Однако получить достаточное количество сока трудно. Поэтому можно смазывать лицо смесью из питательного крема для жирной или любой кожи с соком ягод калины. Сок следует добавлять постепенно маленькими порциями, до тех пор пока сохраняется кремообразная консистенция смеси. Процедуры ежедневные по 40—60 мин или через день. Лечение продолжают 3—4 недели.

МАСКИ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ

Используют теплый настой листьев (1:15—1:20). Салфетки накладывают 3 раза через 10 мин. Курс — 20—25 процедур, из них 10—12 проводят ежедневно, остальные — через день. Приготовить смесь можно иначе: сок свежих листьев малины смешать с кремом для любой кожи (1:4). Маску накладывают на 40—60 мин, остатки убирают бумажной салфеткой или ватным тампоном. Вначале маску делают ежедневно, затем через день. Курс — около 20 процедур. Можно также смешать сок свежих листьев с сырым яичным белком (1:2). Продолжительность действия маски 20 мин. Периодичность и общее количество процедур такие же.

МАСКИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

Для аппликаций берут одну столовую ложку домашней настойки орехов на спирте или водке на 1/2 стакана воды. Длительность процедуры — 30 мин со сменой салфеток через каждые 10 мин. В первую половину курса процедуры делают ежедневно, во вторую — через день. Курс — 20—25 процедур. Предпочтительнее применять теплый настой.

НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

Применяют настойки аптечного приготовления, одну столовую ложку на 1/2 стакана воды. Дозировка и методика аналогичны предыдущей маске.

ПРОПОЛИС

Участки лица с угревой сыпью смазывают ежедневно на ночь 20%-ной спиртовой настойкой прополиса, а утром убирают остатки лосьоном для жирной кожи или водкой. При необходимости можно сократить длительность процедуры до 1 часа. Курс — не менее 30 процедур. Одновременно с наружным применением полезно эту же настойку принимать внутрь по 20—25 капель 3 раза в день или по 30—35 капель 2 раза в день в небольшом количестве молока или теплой воды. Продолжительность курса — не менее месяца.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ШЕИ

Ухаживая за кожей лица, никогда не забывайте о шее. Кожа там очень тонкая и нежная, ее необходимо правильно и регулярно очищать, увлажнять и питать. Удалив загрязнения, наложите горячий влажный компресс: это позволит более эффективно воздействовать биологически активным косметическим препаратам. Затем полезно применить увлажняющий крем. Его втирают круговыми массирующими движениями, откинув голову назад. Очень эффективно масляное укутывание. Теплое оливковое или другое растительное масло, предварительно подогретое на водяной бане, наносят на шею, затем оборачивают ее полиэтиленовой пленкой, а поверх накладывают теплый компресс. Не забывайте о ежедневных упражнениях. Вращения головой укрепляют мышцы шеи. Это тоже способствует разглаживанию кожи.

МАСКИ, ПИТАЮЩИЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ КОЖУ ШЕИ И ЛИЦА

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

1. Лист мяты — 5 г, семена мальвы — 3 г, цветы жасмина — 4 г, масло лаванды — 10 г.

Отвар из трав (50 г) смешать с маслом лаванды, а затем с одним яичным желтком и нанести на кожу лица и шеи на 15—20 мин. Маску смыть теплым раствором отвара ромашки.

2. Лист брусники — 2 г, семена укропа — 3 г, масло лакричное — 10 г.

Отвар из трав (50 г) смешать с 1 столовой ложкой меда и 3 ложками творога и нанести на кожу на 15—20 мин. Маску смыть теплым раствором отвара мяты.

3. Испанская маска

1 чашку семян фасоли замочить на несколько часов в воде, потом варить ее в небольшом количестве воды, пока она не станет мягкой. Сваренную фасоль протереть сквозь сито. Горячую массу смешать с соком половины лимона и 1 столовой ложкой оливкового масла. Эта маска оказывает исключительное питательное и разглаживающее действие.

4. Натереть на терке 2 моркови и смешать с 2 столовыми ложками картофельной муки и 1 желтком. Маску наложить на очищенную кожу лица и шеи. Через 20 мин смыть горячей, затем холодной водой. Маска из моркови хорошо питает, освежает, разглаживает кожу, благотворно действует на любой ее тип.

5. 1 желток смешать с соком половины лимона, натертой цедрой целого лимона и 1 чайной ложкой оливкового масла. Маску оставить на 20 мин. Затем смыть ватным тампоном, намоченным в молоке комнатной температуры. Это очень хорошее средство от морщин и складок на коже лица и шеи.

6. Маска, содержащая витамин Е

1 желток, 1 чайная ложка пророщенных пшеничных зерен, 1 чайная ложка дрожжей, 2 столовые ложки растительного масла.

Смешать, нанести на лицо и шею. Сразу после высыхания смыть большим количеством воды.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1. Прополис — 0,5 г, масло шиповника — 1 г, масло оливковое — 2 г.

Смешать с 1 столовой ложкой меда и нанести на кожу лица и шеи на 20—30 мин. Смыть теплой водой, затем прохладной.

2. 50 г дрожжей раскрошить, растереть с одной столовой ложкой растительного масла до образования кашицеобразной массы и нанести на кожу лица и шеи на 20 мин.

3. Маска из квашеной капусты

Взять 100 г квашеной капусты и покрыть ею лицо и шею. Через 15—20 мин снять капусту и ополоснуть кожу холодной водой. Маска оказывает питательное и освежающее действие. Жирной коже она придает матовость.

БИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФИТОКОСМЕТИКЕ. ПРИРОДНЫЕ БИОСТИМУЛЯТОРЫ

ВСЕ БИОСТИМУЛЯТОРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПОСЛЕ 30 ЛЕТ.

Показания к применению биоактивных препаратов:

1. При стрессах.
2. При длительных физических и умственных перегрузках.
3. После тяжелых травм и болезней, ослабляющих организм.
4. При пониженном артериальном давлении.
5. При сахарном диабете (с обязательной консультацией у лечащего врача).
6. Импотенции и фригидности.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ РАСТЕНИЯ (АДАПТОГЕНЫ)

При приеме адаптогенов улучшается питание клеток, стабилизация клеточных мембран, усиливаются все обменные процессы.

По воздействию на организм делятся на более слабые и более сильные.

Более слабые:
Аралия маньчжурская
Лимонник китайский
Левзея сафлоровидная
Заманиха высокая
Эти растения являются пищевыми адаптогенами, их добавляют в соки, салаты, питьевую воду.

Более сильные:
Женьшень
Элеутерококк
Родиола розовая (золотой корень)
Пантокрин и его производные

Начинать использование адаптогенов следует с более слабых, в виде пищевых добавок. Принимать в виде настоек 2 раза в день по 25—30 капель за полчаса до еды в осенне-зимний период. В период эпидемий гриппа — по 10 капель с чаем. Не принимать позже, чем за 2 часа до сна.

Противопоказания и меры предосторожности:
Не применять адаптогены при повышенной нервной возбудимости и бессоннице, гипертонической болезни.

Нельзя принимать адаптогены детям до 14—15 лет

При использовании тонизирующих средств температура тела может повышаться на 2—3 градуса, поэтому не следует принимать их в летний период.

КРЕМЫ ПРОТИВ МОРЩИН ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ

1. Настойка адаптогена — 10—15 капель, вода — 1 столовая ложка, ланолин безводный — 20 г, масло какао — 1/2 чайной ложки, растительное масло — 10 г.

Сплавить на водяной бане ланолин, масло какао и растительное масло. Влить воду, взбить миксером, добавить настойку. Хранить в прохладном месте.

2. Сливочное масло — 1 столовая ложка, настойка адаптогена — 10 капель, вода — 1 чайная ложка.

Масло растопить, смешать с водой и настойкой, тщательно растереть. Хранить в холодильнике.

БИОГЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ

Лечение ими называется тканевой или неспецифической терапией и направлено на выживание клеток. В процессе применения улучшается состояние иммунной системы, стабилизируются обменные процессы, улучшается заживляемость ран. В косметологии используют для стареющей и увядающей кожи.

Биогенные стимуляторы могут быть:
1. Растительного происхождения.
2. Животного происхождения.
3. Из лечебных грязей.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ:
Алоэ древовидное.
Каланхоэ.
Очиток большой.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Взять мясистые листья растения, вымыть и высушить их. Положить на тарелку, накрыть другой тарелкой и поставить в холодильник на 10—12 суток. Вынуть, отрезать

образовавшиеся комочки, пропустить их через мясорубку или мелко нарезать. Затем положить в марлю и выжать сок. Для продления действия сока добавить спирт, на 100 мл — 20—30 мл 96% спирта.

АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ:

1. Экстракт алоэ жидкий.
2. Линимент алоэ (т.е. сок + касторовое масло + масло эвкалипта) — обладает противоспалительным и ранозаживляющим действием.
3. Сок алоэ, сок алоэ со спиртом.
4. Сок каланхоэ.
5. Биосед (экстракт очитка).

В кремы для стареющей кожи добавляют до 30% препарата (то есть 30 мл на 100 г основы).

КРЕМ С АЛОЭ

Устраняет шелушение, раздражение, оказывает противовоспалительное действие, разглаживает морщины.

Экстракт или сок алоэ — 10 мл, вода — 10 мл, ланолин — 1 столовая ложка (20 г), спермацет (или масло какао) — 1/2 чайной ложки (2 г), масло растительное — 10 мл.

Сплавить на водяной бане ланолин, спермацет (или масло какао), растительное масло. Добавить воду и сок алоэ, взбить миксером.

КРЕМ «КЛЕОПАТРА»

Использовать при увядающей, а также при жирной крупнопористой коже.

Сок алоэ — 20 мл, минеральная (или дистиллированная) вода — 20 мл, розовая вода — 20 мл, мед — 10 мл, внутренний свиной жир — 100 г.

Жир растопить на водяной бане, в отдельной посуде разогреть другие компоненты (примерно до 40°), смешать и растереть с жиром. Хранить крем в холодильнике примерно 1 месяц. Лучше всего использовать крем с 23 до 2 часов ночи.

ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ-МАСКА

Экстракт алоэ (сок) — 10 мл, масло растительное — 10 г, ланолин — 20 г, масло какао — 5 г, витамин А — 25—30 капель.

На водяной бане сплавить ланолин, масло какао и растительное масло. Затем добавить алоэ и витамин А. Нанести на кожу лица и шеи, примерно через 40 мин удалить излишки крема салфеткой.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Линимент алоэ — 2 столовые ложки, отруби (овсяная мука) — добавить до кашицеобразного состояния.

Нанести на 15—20 мин, снять маску теплой водой, затем ополоснуть прохладной.

КРЕМ ОТ УГРЕВОЙ СЫПИ

Линимент алоэ — 20 г, ланолин — 10 г, сера — 1 г, стрептоцид белый — 1 г, салициловая кислота — 0,5 г, витамин А — 10 капель.

Ланолин растопить на водяной бане, поочередно ввести в него серу, стрептоцид, салициловую кислоту, линимент алоэ, витамин А. Использовать перед сном.

ЛОСЬОН ИЗ СОКА АЛОЭ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Сок алоэ — 40 мл, вода дистиллированная или минеральная — 50 мл, водка — 10 мл.

Протирать кожу ежедневно утром и вечером перед нанесением масок и питательного крема.

БИОГЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ ИЗ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ

При вялой, увядающей коже полезны маски с добавлением ила, глины и целебных грязей, обладающие отшелушивающим действием, возвращающие коже упругость и усиливающие кровообращение.

АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ИЗ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ:

1. «Пелоидин» — из лиманных грязей.
2. «Пелоидодистиллят» — в ампулах.
3. «Гумизоль» — в ампулах.
4. «Торфот» — извлечения из торфа.
5. «Вулнузан» — грязь соляных озер.

КРЕМ-МАСКА С БИОГЕННЫМИ СТИМУЛЯТОРАМИ

Гумизоль — 10 ампул по 1 мл, вода — 10 мл, ланолин — 20 г, спермацет (или масло какао) — 2 г, масло растительное 10 г.

Ланолин, спермацет (или масло какао) и растительное масло сплавить на водяной бане, добавить воду, взбить миксером, затем добавить гумизоль.

Применять для стареющей, увядающей кожи.

МАСКИ С НАФТАЛАНСКОЙ НЕФТЬЮ

Маски с 5%-ной нафталанской нефтью показаны для увядающей, обезжиренной, обезвоженной, бледной кожи, а также кожи с расширенными капиллярами, склонной к раздражению от воздействия внешних факторов.

Нафталанскую нефть смешать с любым питательным кремом в пропорции 1:4 или 1:5. Нанести на кожу густым слоем на 30—40 мин, затем удалить шпателем и осторожно протереть салфеткой. При применении вечером, перед сном (что желательно) — можно не удалять маску до конца, только снять излишки и оставить на ночь.

БИОГЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

К ним относятся:

1. Плазмол.
2. Стекловидное тело.
3. Экстракт плаценты.

КРЕМ ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ ПРОТИВ МОРЩИН

Экстракт плаценты — 5 ампул, ланолин — 20 г, масло растительное — 20 г, минеральная вода (или настой ромашки) — 15 мл.

Расплавить на водяной бане ланолин, добавить растительное масло, воду, экстракт плаценты, взбить в миксере. Применять на ночь через день, чередуя с увлажняющим кремом. Курс — 20 дней, затем следует сделать перерыв не менее 30 дней.

СУХИЕ МАСКИ

Оказывают подсушивающее, поросокращающее, дезинфицирующее действие. Их наносят после чистки лица и используют, как правило, для ухода за жирной крупнопористой кожей.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1. Глина белая — 100 г, детская присыпка — 100 г, жженые квасцы — 50 г, ксероформ — 50 г, висмута нитрат основной — 50 г, танин — 50 г, сера осажденная — 20 г, окись цинка — 20 г.

2. Маска после чистки, при угревой сыпи

Белая глина — 65 г, тальк — 16 г, крахмал — 16 г, квасцы (жженые, алюмокалиевые) — 3 г, левомицетин (эритромицин) — 5 г.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

1. Глина белая — 65 г, квасцы алюмокалиевые — 3 г, крахмал — 32 г.

2. Маска после чистки лица

Окись магния (жженая магнезия) — 47 г, глина белая — 17 г, тальк — 12 г, крахмал — 16 г, квасцы алюмокалиевые — 1,5 г.

Для разведения сухих масок рекомендуются:

ПРИ ЖИРНОЙ КОЖЕ:

3%-ная перекись водорода.

Настойка календулы + настойка заманихи, 1 столовую ложку смеси развести в 100 мл воды.

Сок подорожника, сок алоэ, каланхоэ — к 100 мл сока добавить 20 мл спирта.

2 таблетки фурациллина развести в 1 столовой ложке воды — на 1 стакан.

2%-ный раствор грамицидина — на 1 стакан воды.

ПРИ СУХОЙ КОЖЕ:

Сок подорожника, разведенный с водой (1:1).

Настой заманихи — 1 столовая ложка на 1 стакан воды.

Чем гуще масса — тем сильнее ее подсушивающее действие, более жидкая лучше дезинфицирует кожу.

Следует оставлять маску на коже до полного высыхания, затем аккуратно счистить ватным тампоном и протереть кожу лосьоном или настоем из трав.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Волосы выполняют не только защитные функции, оберегая кожу головы от действия прямых солнечных лучей и холода. Красивые, здоровые, густые и блестящие волосы — это гордость и мечта любой женщины. Поддерживать волосы в хорошем состоянии как можно дольше поможет правильный уход с применением различных гигиенических и лечебно-профилактических средств. Состояние волос тесно связано с общим состоянием здоровья, поэтому велика роль гигиенического режима, регулярного и полноценного питания, разумного отдыха, физических упражнений.

Неправильный уход за волосами — мытье жесткой водой и сильными щелочными средствами, химическая завивка, производимая без учета состояния волос, пребывание на палящем солнце и на холоде с непокрытой головой, частая окраска или обесцвечивание — может быть причиной ухудшения состояния волос, их поредения и сухости, появления шелушения (перхоти).

При ряде заболеваний и неправильном уходе за волосами могут возникнуть количественные и качественные изменения салоотделения, проявляющиеся сухостью и

шелушением или, наоборот, сальностью волос и их усиленным выпадением. Эти изменения принято называть себорейными (от «себо» — сало).

Правильное лечение и уход за волосами при этих состояниях должны быть начаты как можно раньше, при появлении первых признаков. Дело в том, что себорея у многих людей сопровождается облысением, которое отличается существенной особенностью. Наряду с выпадением волос происходит гибель волосяных фолликулов, восстановить их, к сожалению, уже невозможно. Большинство людей не знают об этой особенности преждевременного выпадения волос на фоне себореи и, не придавая ей значения, обращаются к врачу уже с опозданием, когда лечение малоэффективно.

Регулярное использование лекарственных растений при уходе за волосами укрепляет их корни, делает волосы эластичными и блестящими. Кроме того, многие травы, применяемые в косметике, способны уменьшить перечисленные недостатки, в том числе — чрезмерную жирность волос. При лечении этого состояния с помощью фитотерапии мы облегчаем проявления имеющейся себореи, тонизируем защитные функции кожи, укрепляем ослабленные волосы и т.д.

УХОД ЗА НОРМАЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ

Уход за нормальными волосами несложен и заключается прежде всего в поддержании чистоты. Это необходимо для удаления скапливающегося секрета кожных желез, чешуек, пыли и других загрязнений из внешней среды. Волосы следует мыть по мере загрязнения. Нельзя употреблять для этой цели жесткую воду, так как может появиться сухость, шелушение, волосы истончаются, становятся хрупкими, расщепляются, выпадают в большом количестве, особенно у людей с тонкими волосами. Воду для мытья головы можно смягчить путем длительного, не менее часа, кипячения и отстаивания или добавления 2—3 чайных ложек питьевой соды на таз воды (около 5 л).

Целесообразно использовать прокипяченую и профильтрованную дождевую или снеговую воду.

В целях укрепления волос и стимулирования их роста очень полезно использовать водные экстракты растений для мытья головы.

Необходимо придерживаться следующих правил:

мытье травами производится без мыла, отвары и настои должны быть теплыми, то есть иметь приятную для головы температуру;

после мытья или втираний (при ограниченном количестве сырья) волосы не вытирают, а только отжимают и укутывают махровым полотенцем, желательно подогретым, на 1 час, что способствует лучшему усваиванию лекарственных веществ.

Рекомендуется использовать следующие растения:

АИР БОЛОТНЫЙ

Настой корневищ (1:10) используют для мытья или втираний в волосистую часть головы. Процедуры проводят 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. При необходимости через месяц курс повторяют.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Настоем травы (1:10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. Лечение можно повторить через месяц.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Рекомендуются 2 методики применения:

1. Настоем листьев (1:10) прополаскивают волосы или втирают его в кожу головы тампоном один раз в неделю после обычного мытья. Лечение длительное, не менее полугода.

2. Готовят настой листьев на воде и столовом уксусе (1:5:5), процеживают и моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. При необходимости через месяц лечение повторяют.

В болгарской медицине для лечения преждевременного поседения рекомендуются ежедневные, в течение нескольких недель, втирания 5%-ного отвара свежих корней и листьев крапивы двудомной в воде и столовом уксусе (пополам), одновременно надо принимать отвар крапивы внутрь по одной столовой ложке утром и вечером до еды в течение двух недель.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

Одну чайную ложку плодов растереть в ступке или размолоть в кофемолке, добавить одну чайную ложку спирта, а затем тщательно смешать с двумя чайными ложками касторового масла. Полученную смесь втирать по пробо-рам в кожу головы через день. Курс лечения — 15 процедур. Через месяц лечение можно повторить.

ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ (ОСОКОРЬ)

В качестве лечебного сырья используют почки в виде настоя (1:10), который втирают ватным тампоном в кожу головы 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. При необходимости его повторяют через 1,5—2 месяца. Почки тополя следует хранить в закрытой посуде.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Настоем травы (1:10) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. При необходимости лечение можно повторить через месяц.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Настоем из соплодий (шишек) моют голову 2—3 раза в неделю. Курс — 10 процедур. Лечение можно повторить через 2 месяца. Хранить сырье следует не больше года.

УХОД ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ

Гигиеническое мытье волос производится через 8—10 дней кипяченой водой.

Люди, имеющие сухие волосы, зачастую плохо переносят мытье различными моющими средствами, при этом у них иногда отмечается усиление сухости и чувство стя-

гивания кожи головы. В таких случаях полезно мыть голову желтками или смесью из одного стакана кефира и двух яиц с последующим ополаскиванием настоем лекарственных трав. Хорошо подходят для этого листья крапивы, березы, полевой хвощ. На 0,5 литра травяного настоя добавляют 1 столовую ложку 6%-ного уксуса.

Очень полезны для волос МАСКИ-ОБЕРТЫВАНИЯ, которые следует делать хотя бы один раз в месяц.

Для сухих и ослабленных волос особенно эффективны следующие маски:

1. Тертый лук смешать с растительным маслом, яичным желтком, медом (по одной чайной ложке каждого), нанести эту смесь на голову, тепло укутать (сначала надеть полиэтиленовую косынку, сверху обернуть махровым полотенцем), через 1—2 часа вымыть шампунем.

2. При очень сухих волосах рекомендуется втирать в кожу головы слегка подогретое растительное или репейное масло, которое можно сделать самим. Осенью выкопайте корни лопуха, залейте подсолнечным маслом (1:10) и оставьте на 2 недели. Надо только помнить, что даже при очень сухих волосах нужно втирать минимальное количество масла.

Помогает восстановить волосы втирание смеси, состоящей из равных количеств масляного раствора витамина А и растительного масла.

3. Эффективно также следующее масло для волос:

100 г свежих мелко нарезанных корней репейника залить на 24 часа 200 мл чистого оливкового масла, затем проварить настойку на медленном огне 15 мин. Когда жидкость остынет, корни отжать, а настой процедить. Тщательно смазывайте волосы и кожу головы за 5 часов до мытья.

4. Облепиховое масло тщательно смешать с растительным маслом или с питательным кремом в соотношении 1:9. При отсутствии готового масла используют плоды облепихи. Их отжимают и выжимки нагревают с растительным маслом на водяной бане, периодически добавляя свежие порции сырья до получения масла оранжевого цвета. Затем его фильтруют и смешивают с кремом (1:9). Смесь втирать в кожу головы за 2—3 часа до мытья.

После таких масляных аппликаций волосы необходимо вымыть шампунем, в состав которых входят жировые вещества или яичная вытяжка.

ВТИРАНИЕ ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС ПРИ ИХ ВЫПАДЕНИИ

Настойка стручкового перца — 30 мл, хинина гидрохлорид 5 г, масло касторовое — 10 г, борная кислота — 1,4 г, вода — 70 мл, спирт 96% — 30 мл.

Втирать в кожу перед мытьем головы. Укутать голову (шапка, махровое полотенце — мокрое и горячее), держать 30—40 мин.

Для восстановления блеска волос воспользуйтесь простым домашним средством:

Желток одного яйца смешать с 50 г коньяка, нанести на волосы, выдержать 20 мин, затем смыть водой.

Очень хороший эффект дает мытье волос горчицей. Для этого 2—3 столовые ложки сухой горчицы нужно тщательно смешать с небольшим количеством воды, к полученной кашице долить воды до 1 литра. Эту смесь нанести на голову, втирая в волосы и кожу, смыть теплой водой. Мыть горчицей полезно любые волосы.

Тот же эффект, если не в большей степени, дает мытье волос хлебным мякишем. За несколько часов до мытья мякиш ржаного хлеба разомните в воде до консистенции жидкой сметаны. Эту смесь слегка вотрите в кожу и покройте ею волосы. Через несколько минут смойте водой, волосы станут удивительно мягкими, шелковистыми и совершенно чистыми. Хлебным мякишем можно мыть любые волосы по мере необходимости.

УХОД ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ

При жирных волосах прежде всего необходимо избавиться от ошибочного мнения, что частое мытье приносит вред волосам. Волосы можно мыть даже каждый день, но только обязательно шампунями, предназначенными для жирных волос. Также для мытья чрезмерно жирных волос рекомендуется употреблять и некоторые лечебные мыла, как, например, «Серное», «Дегтярное», «Борное» и т.д. После мытья надо ополоснуть волосы подкисленной водой (1—1 1/2 столовой ложки 10%-ного столового уксуса на литр воды), так как при жирной себореe отделяемое кожных желез часто имеет щелочную среду. Можно ополаскивать волосы хлебным квасом. Уменьшить жирность волос помогает и ополаскивание настоем мать-и-мачехи, крапивы, подорожника, зверобоя, дубовой коры. Для приготовления настоя 5 ложек смеси или одной из трав залейте кипятком (0,5 литра) и настаивайте 20—30 мин, затем процедите.

Перед мытьем желательно на полчаса обильно смочить волосы и слегка втереть в кожу любой кисломолочный продукт одно-двухнедельной давности. Довольно стойкий запах кислого молока, сохраняющийся и после мытья головы, можно устранить, прополоскав волосы теплой водой с добавлением горчицы (1 столовая ложка на литр воды).

При уходе за жирной кожей волосистой части головы очень полезное действие оказывают следующие МАСКИ-ОБЕРТЫВАНИЯ:

1. 1 желток смешать с 1 чайной ложкой спирта и чайной ложкой воды. После первого мытья смесь втереть в кожу головы, через 10 мин смыть. Желток содержит холестерин, подавляющий чрезмерное образование кожного сала.

2. 1—2 белка взбить в крепкую пену, втереть в волосы и кожу волосистой части головы и оставить до полного

высыхания. Затем волосы ополоснуть водой и вымыть с серным мылом.

3. 2 столовые ложки цветков ромашки залить 50 мл кипятка и настаивать около 4 часов. Затем настой процедить и жидкость смешать с белком, взбить в пену. Далее поступать, как описано выше (п. 2).

4. Немного дрожжей (величиной с орешек) размешать с 1 чайной ложкой воды комнатной температуры до образования кашицы, массу смешать с пеной, взбитой из 1 белка. Далее поступать, как описано в п. 2.

Маски-обертывания выдерживайте на волосах приблизительно 15 мин и повторяйте каждые 10 дней.

МАСКА ИЗ БОДЯГИ

К одной чайной ложке порошка бодяги медленно приливают, помешивая, 3%-ную перекись водорода или раствор борной кислоты (1/2 чайной ложки на полстакана воды) до консистенции жидкой сметаны. Смесь подогревают на водяной бане или маленьком огне и в горячем виде втирают по проборам в волосистую часть головы пальцами в резиновых перчатках до появления интенсивного жжения. Через 30 мин голову моют. Втирать один раз в 4—5 дней. Курс лечения — 6—8 процедур. Обычно наблюдается резкое уменьшение салоотделения, исчезновение перхоти и зуда.

МАСКА ИЗ ПРОПОЛИСА

Экстракт прополиса можно приготовить дома:

Прополис очистить от примесей, залить спиртом (1:4) и нагревать на водяной бане. Через 10—30 мин (в зависимости от массы) прополис растворяется. Всплывший на поверхность избыток воска слить и жидкость профильтровать. Такой экстракт долго сохраняется.

Лечение жирной себореи заключается в смазывании кожи головы через день на ночь по проборам кисточкой, смоченной в экстракте прополиса. Жидкость сразу подсыхает, образуя пленку. Утром ее снимают, протирая кожу

ватным тампоном со спиртом или водкой. Курс лечения — 30 процедур. Через 2 месяца лечение можно повторить.

У некоторых людей прополис может вызвать зуд или даже более выраженную аллергическую реакцию. При появлении первых признаков непереносимости применение прополиса сразу следует прекратить.

СМЕСИ ДЛЯ ВТИРАНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ЖИРНОЙ СЕБОРЕЕ:

1. Настойка жгучего стручкового перца — 20 мл, резорцин — 4 г, танин — 1,5 г, борная кислота — 1 г, спирт 96% — 50 мл, вода — 50 мл.

2. Настойка жгучего стручкового перца — 30 мл, масло касторовое — 1 г, бензойная кислота — 0,5 г, вода — 25 мл, спирт 96% — 50 мл.

Втирать перед мытьем головы. Держать на волосах 30—40 мин, предварительно укутав голову (полиэтиленовая косынка, влажное махровое полотенце).

При появлении перхоти рекомендуется использовать настойку календулы. Она стимулирует рост волос, быстро уменьшает количество перхоти. Ее нужно втирать в корни волос ватным тампоном на ночь, утром вымыть голову, как обычно.

СБОРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

1. Корень лопуха — 10 г, цветки календулы — 5 г, шишки хмеля — 10 г.

2. Корень лопуха, цветки календулы, кора дуба — по 1 столовой ложке, трава тысячелистника, полевого хвоща, шишки хмеля — по 1 чайной ложке.

Для одной маски взять 25 г смеси.

Залить 0,5 литра горячей воды, нагреть на водяной бане или маленьком огне. Когда остынет, процедить. Теплый отвар нанести на волосы и укутать их. Держать 40 мин, затем прополоскать.

Для укрепления волос и усиления их роста издавна применяется ХНА.

Хну, приблизительно 1/3 пакета для волос средней длины, в виде кашицы наносят на волосы так же, как при окраске волос, только стараются по возможности большее количество кашицы распределить на корнях волос. Массу счесывают к затылочной части головы и надевают утепляющий колпак. Через 3—5 мин волосы тщательно промывают теплой водой. Нужно иметь в виду, что мягкие, ранее обесцвеченные волосы могут при этом слегка окраситься.

Итак, мы вооружены довольно обширным арсеналом знаний для того, чтобы наша кожа и волосы выглядели здоровыми и красивыми. Но опыт показывает, что желание быть привлекательной зачастую остается только желанием, за которым не следует никаких конкретных действий. Женщина нередко не находит времени следить за собой, и жизнь, случается, жестоко мстит ей за это. Очень многие проблемы начинаются с того, что женщина теряет привлекательность, перестает следить за собой. Да, конечно, при нашей жизни говорить об идеальной красоте почти не приходится. Но стремиться к идеалу каждой из нас просто необходимо даже для собственного уважения и утверждения. Возраст для этого не помеха. В каждом сезоне — весна, лето, осень, зима — есть своя красота и прелесть, так и в человеческой жизни в каждом возрасте можно и нужно быть красивой. Красота и обаяние в любом возрасте зависят от самой женщины, ее умения и старания ухаживать за собой.

ТАК БУДЬТЕ ЖЕ ВСЕГДА ПРЕКРАСНЫ И ЖЕЛАННЫ!

СОДЕРЖАНИЕ

ТАКТИКА И СТРАТЕГИЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ 4
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА КОЖЕЙ 4
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОВ КОЖИ 5
ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ 6
СОБСТВЕННОРУЧНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ 7
СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ 9
Поверхностное очищение 9
МЫЛО ДЛЯ ОЧЕНЬ СУХОЙ КОЖИ 10
КОСМЕТИЧЕСКИЕ СЛИВКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ СУХОЙ И НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ 10
ОЧИЩАЮЩИЙ МЫЛЬНЫЙ КРЕМ 10
МАСКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ 10
Глубокое очищение 11
АНГЛИЙСКАЯ ЧИСТКА ЛИЦА 11
ЧИСТКА ЛИЦА С ПРИМЕНЕНИЕМ ХЛОРИСТОГО КАЛЬЦИЯ 12
КОСМЕТИЧЕСКИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ 12
МАСКИ НА ОСНОВЕ МЕДА И ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА 13
МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ, УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ 13
ОСНОВА ДЛЯ КРЕМОВ И МАСОК ИЗ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА 14
УВЛАЖНЯЮЩИЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ 15
ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА И РУК 15
МЕД ПРИ ЛЕЧЕНИИ УГРЕВОЙ СЫПИ 15

ПИТАТЕЛЬНЫЙ СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ 16
ОЧИЩАЮЩИЙ КРЕМ-МАСКА ДЛЯ ПОРИСТОЙ КОЖИ 16
ФИТОТЕРАПИЯ В КОСМЕТИКЕ 16
ТЕХНИКА НАЛОЖЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСОК 16
ПРИМЕНЕНИЕ ТРАВ ПРИ СУХОЙ КОЖЕ 17
МАСКА ИЗ ТЫКВЫ (ЯБЛОК) 18
МАСКА ИЗ МОРКОВИ 18
МАСКА ИЗ РЕДЬКИ ИЛИ КАРТОФЕЛЯ 18
МАСКА ИЗ БАНАНОВ 18
МАСКА ИЗ ПЕРСИКОВ 18
МАСКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 18
ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ 18
ШВЕДСКАЯ МАСКА 19
РИМСКАЯ МАСКА 19
МАСКА ПРИ РАСШИРЕННЫХ СОСУДАХ НА ЛИЦЕ 19
МАСКА-ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ШЕИ 19
КРЕМ-МАСКА ДЛЯ ВЕК 19
МАСКА ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ 20
МАСКА ИЗ РОМАШКИ ПРИ МОРЩИНИСТОЙ СУХОЙ КОЖЕ 20
ПРИМЕНЕНИЕ ТРАВ ПРИ ЖИРНОЙ КОЖЕ 20
Алоэ древовидное 20
Бадан толстолистный 21
Зверобой продырявленный 21
Ноготки лекарственные 21
Ромашка аптечная 21
Хвощ полевой 21

Шалфей лекарственный ... 21
Череда трехраздельная ... 21
МАСКА ИЗ ТРАВ ... 22
МАСКА ИЗ ПЕТРУШКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ И ГИПЕРПИГМЕНТИРОВАННОЙ КОЖИ ... 22
МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ... 22
БОДЯГА ... 23
МАСКА С МИНДАЛЕМ ... 23
ПАРОВАЯ ВАННА ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ... 23
МАСКИ ИЗ КАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ ... 24
МАСКИ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ ... 24
МАСКИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ ... 24
НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ... 24
ПРОПОЛИС ... 25
НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ШЕИ ... 25
МАСКИ, ПИТАЮЩИЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ КОЖУ ШЕИ И ЛИЦА ... 25
МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ... 25
МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ... 27
БИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ФИТОКОСМЕТИКЕ. ПРИРОДНЫЕ БИОСТИМУЛЯТОРЫ ... 27
ТОНИЗИРУЮЩИЕ РАСТЕНИЯ (АДАПТОГЕНЫ) ... 28
КРЕМЫ ПРОТИВ МОРЩИН ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ ... 29
БИОГЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ ... 29
КРЕМ С АЛОЭ ... 30
КРЕМ «КЛЕОПАТРА» ... 30
ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ-МАСКА ... 31
МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ... 31

КРЕМ ОТ УГРЕВОЙ СЫПИ ... 31
ЛОСЬОН ИЗ СОКА АЛОЭ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ... 31
БИОГЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ ИЗ ЛЕЧЕБНОЙ ГРЯЗИ ... 31
КРЕМ-МАСКА С БИОГЕННЫМИ СТИМУЛЯТОРАМИ ... 32
МАСКИ С НАФТАЛАНСКОЙ НЕФТЬЮ ... 32
КРЕМ ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ ПРОТИВ МОРЩИН ... 32
СУХИЕ МАСКИ ... 33
МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ... 33
МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ... 33
УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ... 34
УХОД ЗА НОРМАЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ ... 35
Аир болотный ... 36
Душица обыкновенная ... 36
Крапива двудомная ... 36
Петрушка огородная ... 37
Тополь черный (осокорь) ... 37
Тысячелистник обыкновенный ... 37
Хмель обыкновенный ... 37
УХОД ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ ... 37
ВТИРАНИЕ ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС ПРИ ИХ ВЫПАДЕНИИ ... 39
УХОД ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ ... 40
МАСКА ИЗ БОДЯГИ ... 41
МАСКА ИЗ ПРОПОЛИСА ... 41
СМЕСИ ДЛЯ ВТИРАНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫХ ПРИ ЖИРНОЙ СЕБОРЕЕ ... 42
СБОРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС ... 42

По вопросам, связанным с приобретением этой книги оптом или в розницу, обращаться по адресу:
117607, Москва, Раменки, д.9, корп.4
Телефоны: (095) 932-79-01, 932-79-02, 932-77-85
Факс: (095) 932-29-23
E-mail: inc@labirint.msk.ru

Издание для досуга

ЛУЧШИЕ МАСКИ

ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС

Автор-составитель Елена Столярская

Сборник

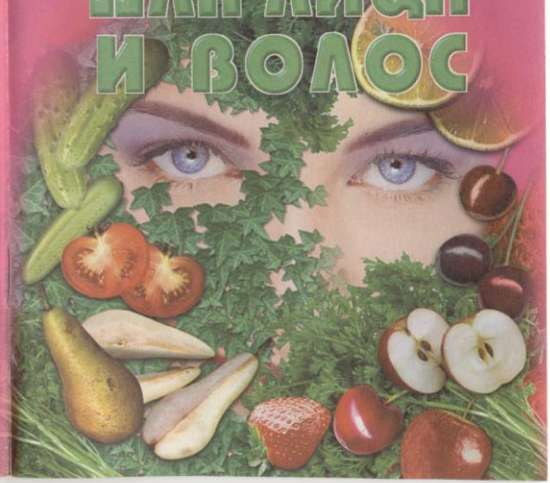
Редактор Е.П.Михайлова
Технический редактор О.Б.Шмалько
Корректор И.В.Семенова

ИД № 00583 от 15.12.1999 г.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 21.09.2000 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 1,5. Тираж 30 000 экз.
Заказ № 3818.

Издательство «Лабиринт-Пресс».
117607, Москва, Раменки, д. 9, корп. 4.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ГИПП «Вятка».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

ISBN 5-9287-0020-2
9785928700201

ЛУЧШИЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА И ВОЛОС